CONSULTORIO SEXOLOGICO DE

ARTURO CACERES

DISTRIBUCION GRATUITA

Nº 11

SUPER idolo

BIBLIOTECA POPULAR COLECCIONABLE

ARTE Y SEXO

MARIA MONVEL

Chilena nacida en 1897, joven aún, muere en 1936. Publicó: **El Remanso del ensueño**, 1920; Fue así, 1922; **Poetisas de América** (antología), refleja fielmente sus intensas vivencias

EN UN CUARTITO DE HOTEL

Un cuartito de hotel lindo y desconocido:
-horizontes azules, focos esmerilados-.
en donde entramos juntos, absortos y turbados
por el fiero imposible que habíamos vencido.

El me besó en la boca, y le entregué rendido
mi cuerpo frágil, dulce deseoso y extenuado...
¡Oh, reposo indecible después de lo pasado!
¡Oh, delicia inefable después de lo sufrido!

...Yo no sentí rubor de mi carne desnuda.
La dicha me ahogaba como una mano ruda
y el cristal de mis ojos se enturbiaba de llanto,
mientras él, de rodillas, con sus besos furtivos,
abrasaba el marfil de mis pies sensitivos
con la fiebre ardorosa de su boca de santo.

Donación de la
Biblioteca Personal del
DR. ARTIDORO CACERES VELASQUEZ

BIBLIOTECA ENRIQUE ENCINAS
HOSPITAL VICTOR LARCO HERRERA

CONSULTORIO DE ARTIDORO CACERES

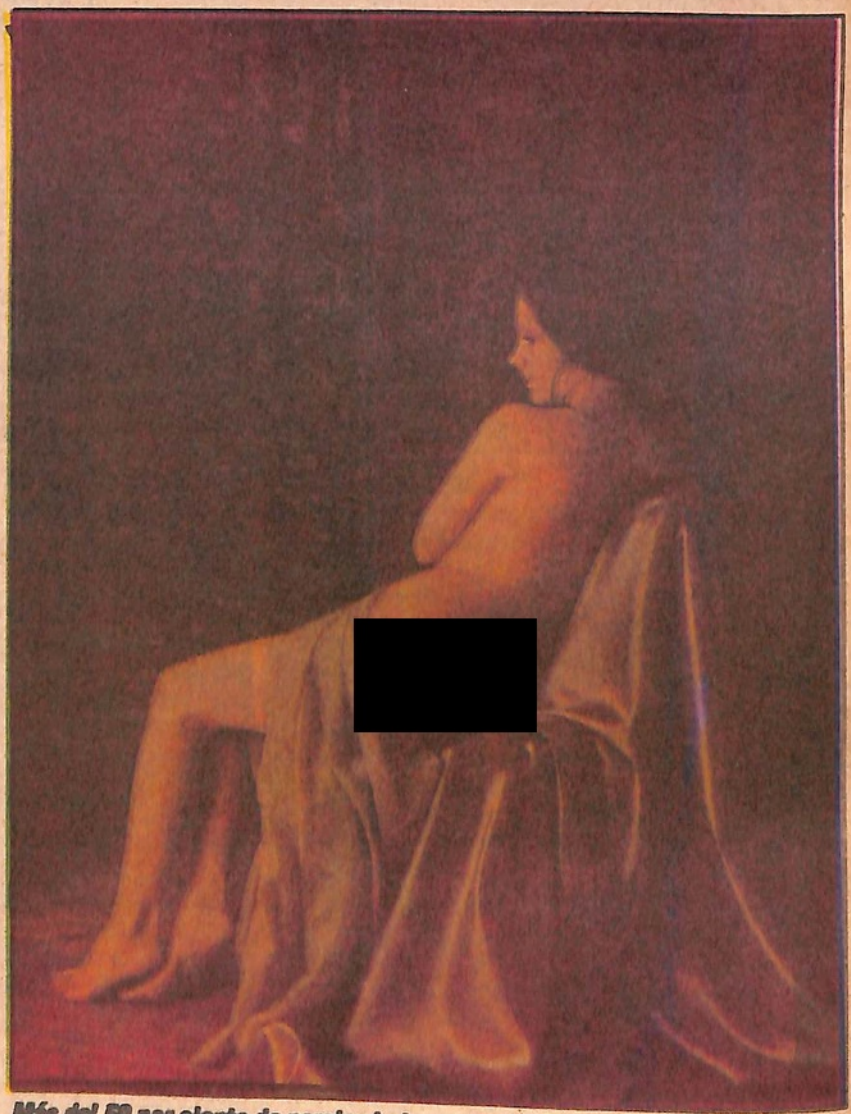
Hemos creado este servicio de consulta para dar respuesta a sus dudas sobre disfunciones sexuales, enfermedades de transmisión sexual, variantes sexuales, perversiones, límites de normalidad y todo lo que usted quiera saber sobre el sexo. Les invitamos a que nos escriban y nos hagan llegar cualquier inquietud o sugerencia que permita enriquecernos y salir del oscurantismo en que nos ha sumido la ignorancia.

¿HAY RIESGOS EN EL SEXO ANAL?

Deseo recibir sus consejos sobre una duda que tengo desde hace muchos años doctor Cáceres. Antes debo manifestarle que soy una persona culta, de amplia sensibilidad física y espiritual y ajena a lo vulgar. Sin embargo, trato de ser positiva a probar y encontrar belleza donde se encuentra. La consulta que le estoy haciendo es la siguiente: amo y soy amada por mi compañero quien insiste en tener sexo anal, algo que siempre rechacé toda mi vida. Con el paso de los años, con la experiencia adquirida y queriendo sobre todo satisfacer y gratificar a mi pareja, me pregunto si no estoy poniendo en riesgo mi salud. Soy fina de modales, delicada y hasta sensible en prácticas amorosas por lo que tengo temores de alterar y dañar mi relación. Dígame doctor: ¿hay riesgos de peritonitis, riesgos de hemorroides, daño parecido a una herida en los esfínteros anales o inclusive otros problemas que usted pueda tener a bien señalar?

JANET, DE SAN ISIDRO

En un número anterior de nuestra revista ya fue presentado y planteado el tema de las relaciones anales. En esa ocasión contesté a una pregunta parecida a la suya, diciendo que en el momento actual sabemos, estamos en condiciones de afirmar, que la relación anal coital es muy frecuente y que sin ninguna duda la propaganda inclusive terrorista realizada con el Sida no ha enturbado ni disminuido este tipo de relación coital. Igualmente en cuanta oportunidad hemos tenido hemos dado las indicaciones pertinentes de cómo realizar una buena relación anal cuando los dos miembros de la pareja la aceptan, la buscan y quieren realizarla. Por que a decir

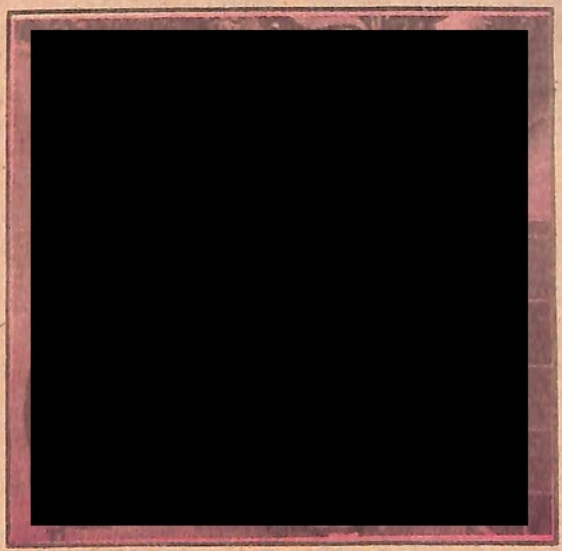


Más del 50 por ciento de parejas heterosexuales realizan relaciones anales.

verdad, este tipo de relación no puede hacerse sin condiciones adecuadas, pero sobre todo con la búsqueda del placer por ambos miembros de la pareja. Cuando los dos gozan de este tipo de coito y ninguno sufre física o psicológicamente, la decisión debe ser respetada, fortalecida por supuesto cultivada. Estadísticamente sabemos que más del 50 por ciento de parejas heterosexuales y más del 30 por ciento de parejas homosexuales varones realizan este tipo de relación. Por lo tanto es muy urgente, desde nuestro punto de vista, diseñar los mejores métodos para realizarla. El coito anal debe hacerse con mutua aceptación, en un lugar tranquilo y por supuesto, sin tensiones ni ideas de suciedad, cochinada o de miedo de algunas heridas. Se admite que si usted sufre hemorroides no debe realizar este tipo de relación, igualmente si padece de fisuras anales. Y naturalmente no se le ocurra realizar este coito en los momentos en que la ampolla rectal esté llena de escrementos. Todo depende de la aceptación que tenga o no con este tipo de relación y con la higiene que mantenga en la práctica. Le advierto que usted no está del todo convencida por lo que lo que leo entre líneas en su carta. Converse con su pareja de la necesidad de no forzar este tipo de relación y cuanto antes interrumpirla si usted tiene dudas o si cree que no sabe practicar este tipo de relación. Es muy importante que la introducción completa del pene no se realice en el primer intento; esto es progresivo y requiere mucho más práctica y delicadeza que para la penetración vaginal. Un asunto complementario: no se le ocurra usar vaselina. Consiga un libricante de otra naturaleza y mucho mejor si es un lubricante vaginal. En relación a la peritonitis debo decirle que no se han reportado casos de tal cuadro clínico después de una relación anal. No hay ningún riesgo en relación a este grave y delicado problema abdominal.

"BALANITIS"

Doctor Cáceres: Desde hace algún tiempo sufro una irritación en la



La "balanitis" es una inflamación del surco balanoprepucial (7).

parte que une la cabeza con el cuerpo del pene. En ese lugar siento escozor y se enrojece apareciendo algunos granitos que me preocupan. No sé a qué se debe, pero esto me obliga a estar constantemente tocándome los genitales en cualquier circunstancia, inclusive en reuniones públicas y naturalmente, me avergüenza y hasta me crea conflictos porque mis amigos me hacen bromas y como es lógico, la gente que no me conoce puede criticarme de mal educado y hasta de exhibicionista. ¿Dé que se trata esta afección, doctor?

OSCAR, DEL RIMAC

Lo que usted está planteándome parece corresponder al diagnóstico de "balanitis". Se trata de una inflamación de ese surco que está entre el glande y el cuerpo del pene: el surco balanoprepucial. En esa región existen unas glándulas que segregan una sustancia blanquecina y que cuando se acumula puede alterarse con algunas bacterias y producir mal olor e irritación. La sustancia se llama esmegma. Cuando la piel que cubre el pene es corta y el glande, es decir lo que usted llama la cabeza del pene, no puede salir, es decir cuando ocurre la llamada fimosis, entonces la situación es peor; hay mayor secreción, naturalmente menos higiene y por supuesto la inflamación, la irritación es la regla. Es por esto que la higiene es muy importante, si es posible dos veces al día como promedio; esto evitará la acumulación de la sustancia, su putrefacción y en consecuencia, la inflamación.

Aparte de estos cuadros agudos existen las llamadas "balanitis crónicas", que son el producto de alergias o que pueden ser la consecuencia de uso de vestimenta íntima de material irritante o que es lavada con detergentes que el organismos no soporta. Estas infecciones crónicas deben ser analizadas y tratadas por un médico que conozca estos asuntos y que dé la solución necesaria.

Están también esos casos de "balanitis" en los que la infección se adquiere durante un acto coital. Se trata de compañeras que sufren de infección a la vagina (vaginitis) que son las causantes de la infección en el pene. También el sexo anal mal realizado y con escasa higiene puede producir este tipo de alteraciones infecciosas que, como usted dice, son muy molestas y crean problemas sociales.

EYACULACION RETARDADA

Estoy muy preocupado, doctor, por el problema que le voy a plantear. Tengo 29 años de edad y mantengo actividad sexual desde los 14 años. He tenido ocasiones de mantener relaciones con mujeres y también algunas experiencias de tipo homosexual actuando yo como "activo". También he practicado la masturbación y actualmente lo hago hasta dos a tres veces por día. Mi problema es que cuando estoy con una mujer no puede eyacular cuando yo lo deseo. Me demoro demasiado y finalmente, en muchas ocasiones y casi por fatiga y cansancio, termino abandonando el intento. ¿Qué es lo que me está ocurriendo,

"Cuanto más tiempo se demore en buscar la ayuda especializada, la respuesta retardada será más intensa, corriéndose el riesgo de comenzar con problemas en la erección y pérdida del deseo"

"Demoro mucho en la eyaculación, terminando totalmente agotado"

doctor? Le ruego que me dé un consejo.
CARLOS ALBERTO, JESUS MARIA.

El problema que me plantea, Carlos Alberto es lo que en sexología se denomina **eyaculación retardada.** Es un hecho conocido y bastante frecuente. Generalmente se debe a intentos voluntarios de mantener la eyaculación en suspenso durante varios minutos y muchas veces durante varias horas. En otras palabras, como se dicen en la sabiduría popular: "tanto va el cántaro por agua que termina rompiéndose". Esto significa que si usted ha mantenido por mucho tiempo la costumbre de retener la eyaculación con el afán de un mayor goce sexual, se ha condicionado a esta respuesta y finalmente su sistema nervioso reacciona bloqueando la respuesta voluntaria. También es posible

Es importante que los miembros de la pareja estén de acuerdo con el tipo de relación coital. Nada debe ser obligado.

que usted se esté condicionando a la masturbación y que la presencia de una compañera o compañero, según apreciación y opción sexual, no le representen ya el estímulo que lo tiene usted condionado a la masturbación o autoerotismo. En cualquiera de estos casos usted requiere una consulta sexológica y el tratamiento adecuado. Debo decirle que cuanto más tiempo demore en buscar la ayuda correspondiente más intensa será la respuesta retardada y hay el riesgo que comience usted a tener problemas en la erección y que termine, igualmente perdiendo el deseo. Le recomiendo además disminuir todo lo que pueda la masturbación y en la medida de lo posible, reservarse con exclusividad a la relación heterosexual. Deben existir elementos psicológicos que están condicionándole el cuadro clínico y fundamentalmente estableciendo un circuito reflejo inadecuado.

Si es que durante la masturbación su respuesta eyaculatorio es rápida existe alta probabilidad de un fenómeno emocional condicionante. Con estos consejos revise usted su situación actual y por favor, vuelva a escribirnos para darnos a conocer la evolución de su problema.

"INSISTE EN EL SEXO ANAL"

Doctor Cáceres: quiero hacerle una pregunta que desde hace tiempo no me atrevo a plantearle a otras personas; estoy casada desde hace once años, mi esposo insiste en mantener relaciones conmigo por el ano. A mí me desagrada profundamente la idea y en ningún instante he permitido que éste ocurra, pero él me amenaza que si no le acepto tendrá que buscar otra mujer. ¿Qué opinión le merece la

“Es perverso que uno de los dos imponga al otro sus gustos sin considerar los sentimientos y afectos de la otra persona”

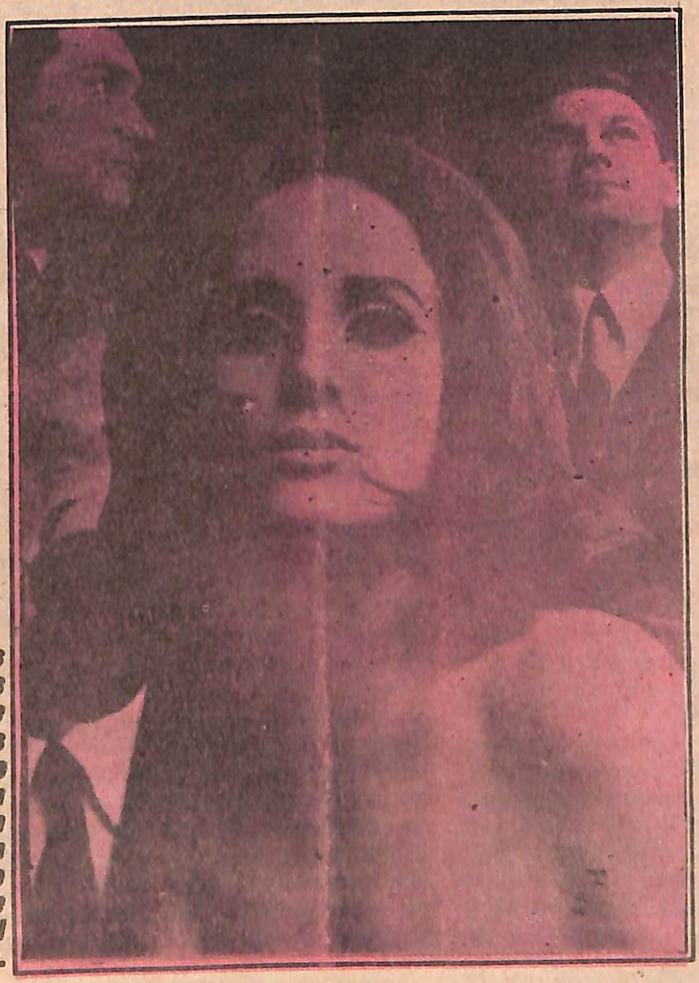
conducta de mi esposo, doctor?
ANABELLA, CHOSICA.

Que quede suficientemente claro, señora que si a usted no le agrada la petición de su esposo, usted no debe aceptarla porque va a terminar deteriorando la relación íntima y en general, la relación conyugal con su marido. Cuando uno de los miembros de la pareja impone una determinada forma en el comportamiento sexual hemos entrado en el terreno de la perversión.

Es perverso que uno de los dos imponga al otro sus gustos sin considerar los sentimientos y afectos de la otra. Si le desagrada el coito anal, si en alguna forma ya lo ha experimentado y le ha resultado desagradable no tiene que aceptar lo que su esposo le imponga. Hágaselo saber con decisión pero mantenga las otras formas de relación coital que sí le agradan y a él también. La amenaza de buscar a otra mujer me parece que es una simplonería y además una declaración de muy mal gusto. Evidentemente sus afectos y su cariño no pueden estar condicionados a una forma de conducta sexual y usted no puede ser chantajeada por esa expresión porque igualmente, usted podría decirle que tendrá que buscar otro hombre para que le dé lo que necesita.

En este plan nunca van a encontrarse ni van a tener decisiones comunes convergentes, por lo tanto, dígale que deje el jueguito de la amenaza y del terror para concentrarse en buscar las formas como usted y él deben gozar adecuadamente en su matrimonio y después de tantos años de estar juntos.

EL DERECHO DE LA MUJER A TENER DOS HOMBRES



No todas las mujeres necesitan de dos hombres a la vez, pero ellas asumen el derecho a tomar un segundo hombre cuando el primero falla.

Este es el título de un libro que escribió Peter Norden, y que constituyó un best sellers de la editorial española Grijalbo. En el texto se plantea la posibilidad que las mujeres modernas y liberadas de dependencias monogámicas, podrían tener como los hombres, la posibilidad de contar con dos a más compañeros.

La unión física de hombre y mujer está aún sometida, ciertamente, a muchas inhibiciones, que, por desgracia, no se expresan claramente. La mujer se entrega enteramente, pero en el fondo no le dice al hombre sus deseos más íntimos y espera que él los adivine. Lo mismo se puede decir del varón que siempre está con la obsesión de darle a su compañera la satisfacción que él cree que ella necesita, y que, muchas veces también, incurre en el error de satisfacerse personal y egoistamente sin pensar en lo que su compañera necesita.

Con la llamada revolución sexual muchas parejas comenzarán a experimentar variedades coitales hasta entonces inusuales y prohibidas, pero se perdieron horas y muchos sudores en la búsqueda y en el rompimiento de records, sin pensar suficientemente en que cada uno de los participantes estaba buscando soluciones egoístas y muchas veces demasiado altruistas, desconociendo qué era lo que ellos preferían y qué es lo que deseaban.

La mujer de hoy es más progresiva en estos puntos. Como ya se sabe que la satisfacción física es esencial para la plenitud real de una pareja, está más dispuesta a salir de sí misma sin tapujos y con mayor libertad. Pero todavía quedan muchos hombres que se mantienen aferrados a conceptos tradicionales y que quedan aterrados cuando una mujer les propone una relación o que con mucha claridad les dice lo que ella puede desear.

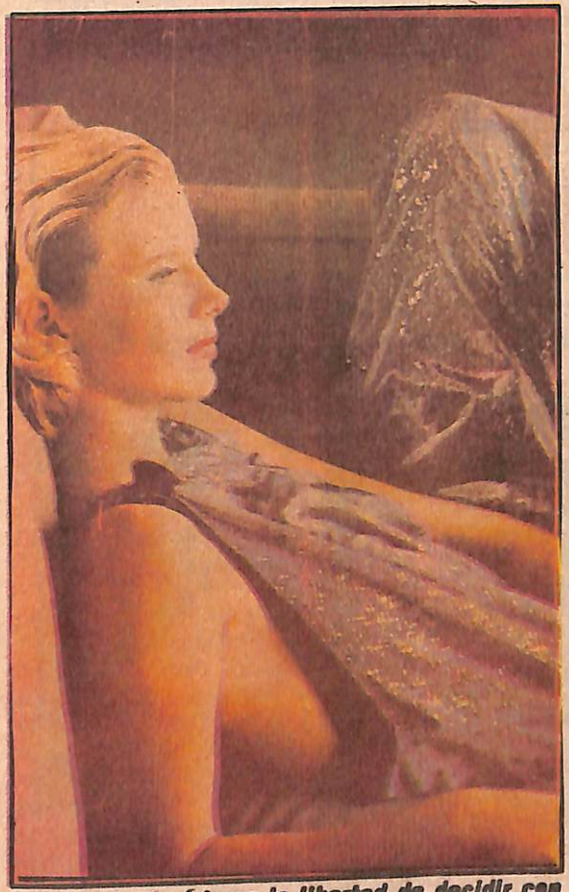
Evidentemente, esto se hace con mucho más claridad dentro del matrimonio, sobre todo, porque el hombre está absolutamente dispuesto a buscar la satisfacción de sus deseos sexuales, aunque muchas veces sus conocimientos e informaciones sean pobres.

Cuando se trata de un varón que no se gratifica con su compañera oficial, tiene la alternativa de buscar una satisfacción fuera de su hogar o de esa relación aparentemente estable, es decir lo que no se encuentra en la casa lo halla en la del vecino, pero la mujer no tiene todavía estas facilidades de tomar esta decisión en su propia vida sexual.

La mujer no puede ir a ningún prostíbulo y no puede salir a la calle muy libremente a buscar un hombre, porque todavía, y en términos generales esto ocurre en la mayoría de personas, no tiene la disponibilidad y personalidad suficiente para compararse con el varón, y ¡hay! del hombre que se cruce en su camino, entonces considerará que está frente a una ninfómana o a una prostituta.

Según Peter Norden, la mujer del futuro no renunciará al derecho de satisfacción sexual personal. Espirales, píldoras y otros medios anticonceptivos le han liberado también en este aspecto. Utilizará esta libertad; la mujer lo usa ya hoy antes de entrar a una vinculación que le niegue satisfacción física. No se trata de favorecer el amor llamado "libre", sino de afirmar que la mujer tiene derecho a saber qué puede requerir sexualmente de su compañero.

Si sigue adelante el proceso hacia exigencias sexuales más intensas en la mujer y si no es posible ca-



La mujer actual teme la libertad de decidir con respecto a su gratificación sexual.

pacitar al hombre, mediante medidas oportunas para cumplir estas exigencias, la institución de matrimonio se verá impuesta en tela de juicio dentro de muy poco.

La mujer no se dejará quitar su derecho a la satisfacción sexual y por lo tanto la tendrá que buscar en otra parte si no es satisfecha en casa.

Es importante entonces, que la mujer normal de hoy en día vea como alternativa la comunicación que aclare estos conceptos; es evidente que no todas las mujeres necesitan de dos hombres a la vez, pero ellas asumen el derecho a tomar un segundo hombre cuando el primero le resulte un fracaso en la unión matrimonial o en cualquier tipo de vinculación, muy en especial si no hay el compromiso formal que fortalezca la lealtad y la fidelidad dentro del matrimonio.

Estas ideas de mucha avanzada, pueden verse dentro del contexto de nuevas formas de relaciones sexuales, a las cuales van a tener acceso las mujeres, pese a los prejuicios y a las ideas consolidadas y congeladas en conceptos que hoy van dejando de tener modernidad y actualidad.

Se trata entonces de ofrecer a la mujer la libertad en sus decisiones de gratificación sexual y no quedarse en el sacrificio que muchas veces dura hasta que la muerte los separa a los dos y que es fuente de insatisfacción, de conflictos, de transtornos y de enfermedades que aparecen como compensaciones o como alternativas para buscar importancia y satisfacción vital.

LAS MAL LLAMADAS DESVIACIONES SEXUALES

II

Por Artidoro Cáceres Le Breton
Médico cirujano, post grado en sexología clínica

En el número anterior de nuestra revista prometimos iniciar la descripción de lo que denominamos "variaciones en la conducta sexual". He aquí lo prometido.

LAS "PARAFILIAS": Se llama **parafilia** a todo estado en el que la excitación sexual y la gratificación están supeditadas por entero a la fantasía recurrente de una experiencia sexual insólita que se convierte en el foco principal de la conducta sexual. **"Para"** deriva del griego "cerca de" y "philein" quiere decir "amar" lo cual alude a las mal llamadas "desviaciones".

La **parafilia** se distingue de la experimentación sexual esporádica del mismo modo que la dependencia de las drogas se diferencia del consumo ocasional de las

El voyerista se masturba espiando a otras personas que mantienen relaciones coitales o en trance de desnudarse.

El fetichista se excita ante un objeto inanimado o una parte del cuerpo que no siempre es de índole sexual.

misma, para gozar ocasionalmente de la exaltación mental.

Por más que algunas parafilias parezcan tan ajenas que parezca imposible creer que se lleven a cabo, no son pocas las parejas que las usan esporádicamente para incrementar la variedad en el coito y en el encuentro del placer.

FETICHISMO: Es la excitación sexual ante un objeto inanimado o una parte del cuerpo que no siempre es de índole esencialmente sexual: El objeto se usa casi siempre obligatoriamente en la masturbación y se incorpora en el coito.

Los fetiches más frecuentes son las prendas íntimas. En la mayoría de los casos, el fetichista no es peligroso para los demás ni para él mismo. Cuando no existe el fetiche es posible que la excitación sexual sea menor, pero con el pensamiento lo tendrá presente.

TRAVESTISMO: Es la persona heterosexual que se excita sexualmente, repetida y persistentemente, vistiendo ropas del otro sexo. es curioso que la mujer que se viste de hombre es considerada como innovador en la moda y no como travestista. Esto es muy distinto al homosexual prostituto que se viste de mujer.

Por lo común, el ataviarse con ropas del sexo opuesto empieza en la niñez o en la primera adolescencia; es frecuente que estas personas hayan sido castigadas severamente de niño por usar ropa inadecuada para su sexo.

Hay un pequeño porcentaje de varones heterosexuales que se disfrazan buscando relacionarse con varones con el deseo de masturbarlo pero sin llegar al coito.

VOYERISMO: (Mirón) Escoptofilia. Es la persona que se masturba espiando a otras, en relación de coito, desnuda, o en trance de desnudarse. Le gusta las situaciones de peligro por que no buscan los bares o campamentos nudistas sino los lugares de intimidad donde existe el riesgo de ser descubierto.

Generalmente son heterosexuales muy tímidos que tienen mucha dificultad para entablar relaciones interpersonales.

Esto es más frecuente en jóvenes y tiende a desaparecer en la madurez. Generalmente son inofensivos.

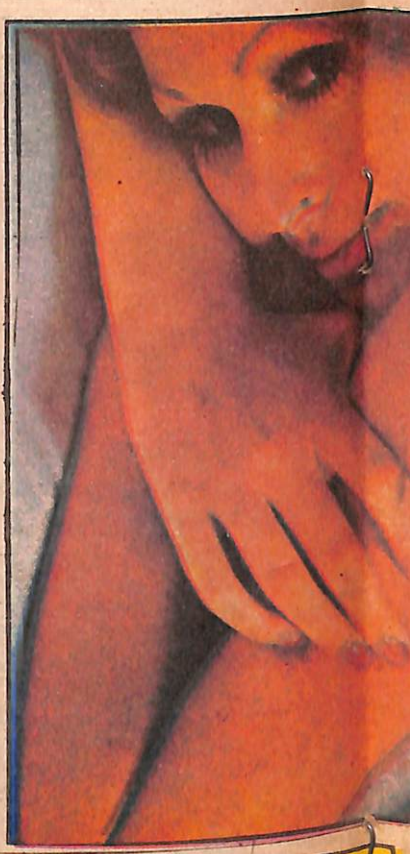
Aquí terminamos por hoy. Gracias por leernos; continuaremos en nuestro próximo número. Sólo estamos en la etapa enumerativa; más adelante describiremos con mucho más detalle y profundidad cada una de estas "variaciones" sexuales.

Resulta increíble abordar este tema que en los países en los que existe educación sexual oportuna y completa es como discutir el sexo de los ángeles. Entre nosotros, lamentablemente, la escasa educación sexual, y pero aún, la errónea, distorsionada, prejuiciosa y fanática información sobre la vida sexual de los seres humanos, ha hecho que aún persistan ideas y conceptos cavernarios, ignorantes e incivilizados.

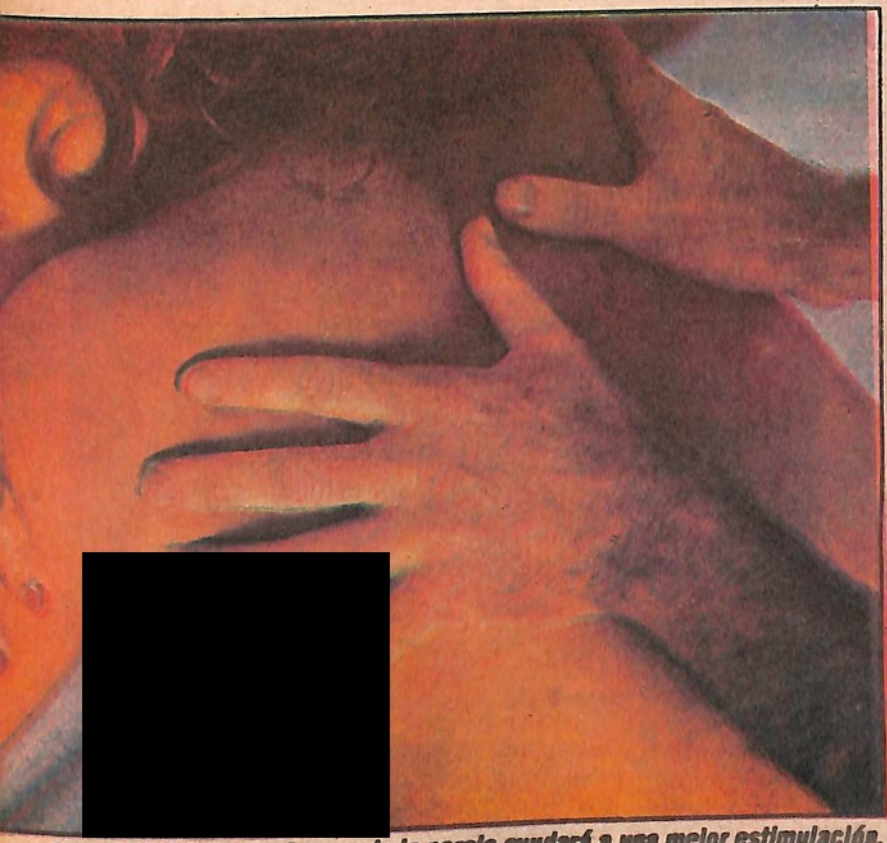
Durante muchos siglos se consideró al cuerpo como el instrumento de la maldad, del poder diabólico y hasta de la posesión demoniaca y demencial. Cualquier indicio de gozo sexual de cualquiera de las partes de nuestro cuerpo era ipsofacto indicativo de confesión, mea culpa y pago de condena de diferentes modalidades, inclusive del exorcismo. No es exageración lo que digo y la historia está teñida de estas maldades humanas contra la libertad y la vida sexual agradable y placentera.

Como consecuencia de estos desastres "educativos y moralizantes" las personas negaron todo tipo de signo placentero que aparecieran en alguna parte de su cuerpo. La palpación de los mamelones mamarios o del glande peneano era sinónimo de conducta perversa, malsana y diabólica. A través de los siglos el cuerpo fue condenado y prohibida su palpación. No es de extrañar entonces que muchísimos seres humanos hayan anulado todo tipo de referencia sensorial agradable y placentera a través de la vista, el olfato y sobre todo, el tacto.

El resultado catastrófico fue que los receptores sensoriales disminuyeran su actividad y murieran por falta de estímulo oportuno y adecuado. Felizmente, pro-



¿SABE CUAL ES LA ZONA MAS EROGENA DE SU CUERPO?



Conocer las zonas erógenas de la pareja ayudará a una mejor estimulación.

gresiva y lentamente, el cuerpo va adquiriendo su verdadero nivel de prioridad en el gozo sexual, en el placer y en el amor. Nadie puede negar hoy día que el propio cuerpo es una fuente incalculable y extraordinaria de placer.

La educación sexual, moderna, culta y civilizada no tolera las restricciones del desarrollo fisiológico de células y vías que conduzcan al cerebro el anuncio de un gozo personal y por supuesto, de un desencadenamiento del orgasmo, máxima sensación placentera de tipo sexual.

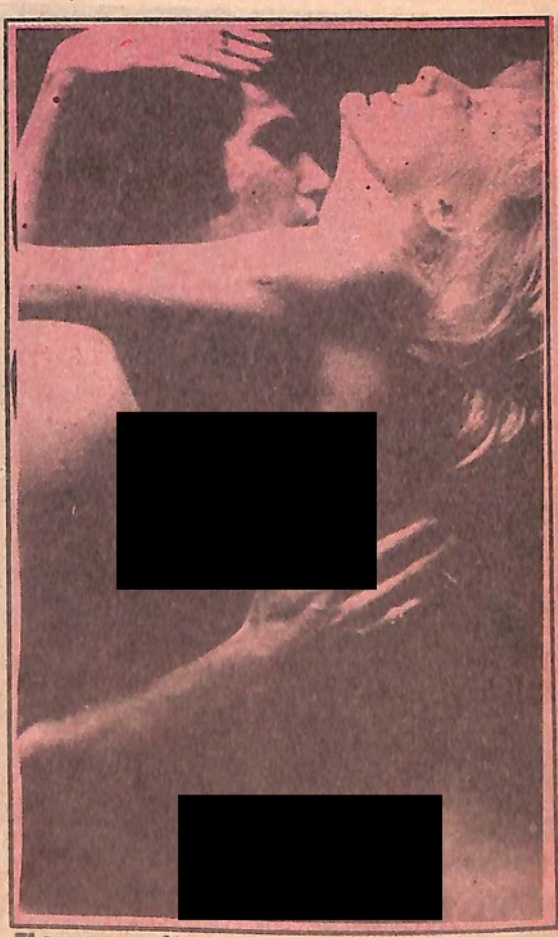
Les toca a las personas explorar su propio cuerpo, conocer en qué regiones de su soma se asienta la geografía corporal más estimulante. El reconocimiento del propio cuerpo (somatognosia), desde el punto de vista neuropsicológico,. es un proceso mental necesario y

obligado en el desarrollo desde los primeros días de nacido y, seguramente, desde los últimos meses de la gestación.

Los seres humanos tenemos en nuestro cuerpo una enorme cantidad de receptores que captan los estímulos táctiles, térmicos, dolorosos, que pueden estimular las neuronas cerebrales para una sensación placentera y agradable, inclusive a través del dolor.

Desde muy niños debemos tocar nuestro cuerpo y, si es posible, el de otra persona. Descubrir nuestras llamadas "zonas erógenas", detenernos en su respuesta placentera y repetir la experiencia hasta que en el cerebro se formen los esquemas de la imagen corporal útiles a la sexualidad y al placer. La filosofía de la conquista del gozo sexual será uno de los objetivos del siglo XXI. El placer, hasta hoy rechazado, ignorado y condenado, será en el siglo entrante el objetivo número uno de los esfuerzos y meditaciones de todos los seres humanos que habitan el planeta y que, supongo, deberían estar sobresaturados de dolor, de atrocidad y de tragedia.

Es nuestro interés, a través de estas páginas, liberadoras de prejuicios y cadenas moralizantes, decir a los amables lectores que nos siguen, que el placer es innato a la vida misma y por lo tanto, hay que conquistarlo educada y cultamente y por supuesto, perfeccionarlo con la educación y esfuerzo cotidiano, logrando cada vez mejores metas.



El cuerpo es rico en zonas erógenas, por lo que es importante explorarlas.

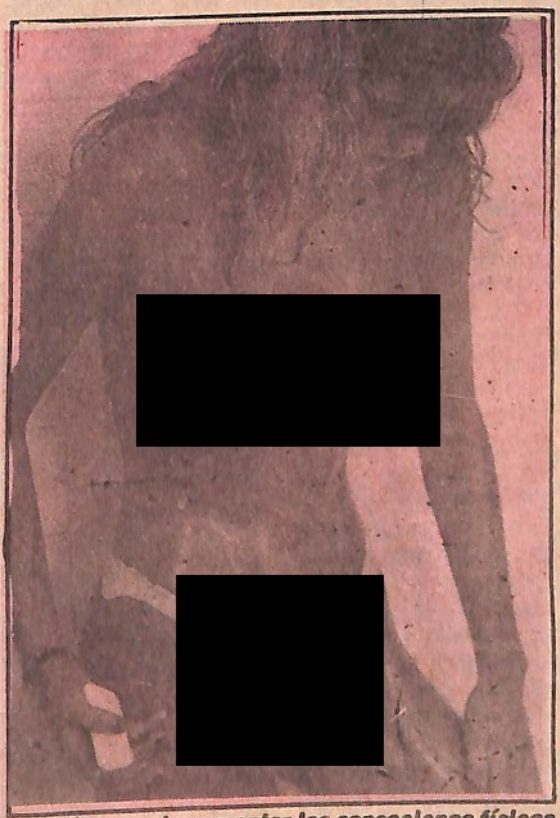
LA PARTE MAS EROTICA

Autora: J. Steinhart (Sexóloga del Brooklyn College, Nueva York, Estados Unidos)

¿Cuál es el órgano sexual más sensible, más erótico y más poderoso del cuerpo humano? Piense un momento antes de contestar. No, hay un órgano más sensual todavía que los genitales o la piel. Es la mente naturalmente.

La mente es la parte más erótica del cuerpo. Es un órgano con una asombrosa capacidad para que la actividad sexual común y corriente se vuelva satisfactoria se torne magnífica. La mente puede aumentar las sensaciones físicas, crear una atmósfera de sosiego y visualizar imágenes de técnicas y modalidades de expresión sexual con las que el ser humano puede experimentar para aumentar su placer.

Tenemos diversos indicios de esta potencia mental. Por ejemplo, si estamos con nuestra pareja ideal, que nos acaricia de la manera más sensual, más disfrutable y, pensamos en algunas o va-



La mente puede aumentar las sensaciones físicas y por ende, acrecentar el placer.

rias cosas como la siguiente: "Esto es maravilloso, pero ¿qué sucedería si de pronto sonara el teléfono o si nos oyeran los vecinos, o si el bebé se pusiera a llorar, o si yo -o él- tuviera un orgasmo demasiado pronto, o si no lo tuviera, o si él -o ella- no me amara de verdad?" Entonces las sensaciones se pierden en el vacío y apenas nos damos cuenta de que alguien nos está tocando, acariciándonos, estimulándonos o besándonos. Nuestra mente domina la situación, y desplaza la conciencia del placer hacia los pensamientos que nos causan tensión, estorbando a nuestros sentimientos.

Puesto que podemos (o debiéramos poder) dominar nuestra mente y nuestro pensamiento, tenemos la facultad de dirigirlos para aumentar nuestro placer en vez de reducirlo. Cuando alguien se siente tenso debido a las responsabilidades del trabajo o de la vida diaria puede usar su mente para regular y aliviar la presión de las tensiones que le aflige, sustituyendo las imágenes visuales que ocupan su mente por otras mucho más agradables. Cuando reconocemos que preocuparnos por los problemas de nuestro trabajo, o preguntarnos cuándo tendremos tiempo de hacer el lavado semanal de la ropa, son pensamientos que nos perjudica; podemos substituirlos por otros que estimulan la tranquilidad y que den sentimientos de afecto.

Podríamos decirnos a nosotros mismos: "Por un rato voy a hacer de cuenta que estoy de vacaciones. La única cosa que me importa es estar aquí en este momento, con mi pareja, disfrutando la tibieza de nuestras mutuas caricias". Podemos imaginar que en lugar de hallarnos en la alcoba, o donde quiera que acostumbremos a estar, estamos en una playa desierta y podemos sentir los rayos penetrantes y bienhechores del sol, en compañía de nuestro o nuestra amada.

En lugar de alejarnos de nuestra experiencia inmediata, estas imágenes visuales pueden proporcionarnos la atmósfera que nos permita apreciar la experiencia sexual como realidad vivida, en tanto la fantasía nos brinda una mayor tranquilidad.

Con la mente podemos explotar una variada gama de expresiones de la sexualidad. Podemos pasar revista a todas las formas y posibilidades de la actividad sexual y luego probar las que más nos atraigan. Entonces sabremos si nos agradan, si nos gustaría disfrutarlas

mentalmente una vez más, o si la imagen era más atractiva en el pensamiento o en la realidad.

La mente también nos trae recuerdos. Conozco a una mujer que se siente atraída por el aroma de una marca de loción para después de afeitarse y cae rendida en los brazos de quien la use. El recuerdo de ese aroma la acompaña desde hace años, probablemente desde la primera vez que lo relacionó con una situación rodeada de felicidad y afecto.

Piense en un momento en sus propias preferencias sexuales, incluyendo los colores, los sabores, los aromas y las formas de las cosas que más le gustan y trate de recordar con qué las relaciona. Luego, incorpore esas sensaciones placenteras o esas preferencias a su vida sexual, ya sea en sus fantasías o en la realidad.

Tenemos la facultad de poder usar nuestra mente para regular y aliviar tensiones y disfrutar mejor de la intimidad.

La mente en efecto tiene asombrosas posibilidades y apenas hemos comenzado a canalizar sus inmensos recursos. Es importante recordar que somos nosotros quienes dominamos nuestra mente y podemos seleccionar nuestros pensamientos cuidadosamente, de modo que nuestras sensaciones de placer sean tan grandes como creamos merecerlas y más aún.

FLORA TRISTAN
HISTORIA DE UNA PARIA

Escribe: Karina Medina Vargas

A muchas de nosotros nos ha sido difícil mostrarnos abiertas y ser honestas respecto a nuestra sexualidad, a nuestros ideales, a lo que realmente deseamos en nuestra vida; hemos dependido mucho de la aprobación de los varones para aceptarnos, así como la aprobación de la familia, de los amigos, de la iglesia y de la sociedad en general. Muy pocas veces hemos tomado decisiones relevantes, que hayan ido contra criterios pero a favor de la humanidad; sin embargo, que estimulante es conocer la vida de personajes que han cumplido con el verdadero ideal de su vida de personajes que han cumplido con el verdadero ideal de su vida, no con ese estereotipo que impone la moda y el deseo de complacencia a los que nos rodean; sino con ese que dá el luchar ardorosamente por nuestros derechos como mujeres y por las que corresponden a los más desvalidos.

SEXO EN LA HISTORIA

Flora era una mujer menuda y frágil, pero de gran carácter y personalidad, con mucha conciencia social.

Flora-Celeste-Teresa-María Tristan Leysné (o Laysné) simplemente Flora Tristan, joven escritora Franco-Peruana, nacida en París el 7 de abril de 1803, hija de Mariano Tristan y Moscoso, peruano, y doña Teresa Eysné, de nacionalidad francesa: amó a nuestra tierra y a nuestra gente como muy pocos peruanos lo saben hacer, y se convirtió en una ardorosa luchadora so-

cial. Caracterizó su vida por la pasión y la acción que derivó de ella.

Los retratos la presentan dueña de un aire altivo, de unos enormes ojos negros y penetrantes, que justifican la frase de Jules Jamin, poco después de la muerte de nuestra protagonista "Se sentirá feliz, por no ser reina en algún lugar ya que no reina en todas partes".

Quedó huérfana de padre muy nila y apoyada por la madre decidió aceptar muy joven el amor del jefe de la imprensa para la cual ella trabajaba, André Chazal, del cual en un comienzo se enamoró y se entregó apasionadamente con la ilusión que toda mujer siente al relacionarse sexualmente por primera vez con un hombre. Después de su primera noche Flora Tristan le escribe a Chazal las siguientes líneas, en las que podemos notar las secuelas de su primera relación coital.

"Te diré amado mío que hubiera preferido que no hubiera llegado esta noche que deseana tanto, pues siento terribles dolores, sobretodo cuando camino, creo que me será imposible tomar una lección de baile, ese es el lado malo; ¡pero que momentos más felices! Toda la noche no he hecho otra cosa que pensa en ti, en la naturaleza. Adiós amigo de mi corazón, en la mañana cuando se me aquietó el corazón, te buscaba con los ojos, mi boca buscaba la tuya, mis brazos trataban de estrecharte contra mi pecho, contra este pecho que sólo ha conocido el placer por tí".

Chazal palidecía trémulo al leerla, cerró los ojos paladeando la frase "surce ce sein j'ai connu le plaisir que par toi". Hasta ese momento nadie podría presagiar la verdadera vía crucis que significaría para nuestra protagonistya el aceptar en matrimonio a André Chazal.

Flora era una mujer menuda y frágil pero de gran carácter y personalidad, además poseedora de una gran cultura, mimada en los medios intelectuales, hermosa y siempre erguida, querida por muchos. André Chazal víctima de lo que un siglo más tarde Jung y Freud bautizarían con el nombre de "complejo de inferioridad", se consideraba asimismo como poseedor de un gran intelecto; sin embargo, jamás lució como Flora, considerada que su mujer era una aventurera cuya conducta, según él, era de todos conocida.

Chazal pronto de los celos y la rabia atentó contra la vida de Flora, dejándola mal herida después de su separación, durante la cual Flora había viajado al Perú para reclamar su herencia paterna, que jamás le fue concedida; sin embargo regresó a Francia enriquecida de profundas e interesantes experiencias así como de grandes amigos. En Francia participó en las luchas sociales. Su viaje al Perú le permitió escribir "peregrinaciones de una Paria" (1838), y posteriormente "Lunión Ouvriére" (1843). (La Unión Obrera).

Después del atentado y tras un penoso proceso en el que se exhiben actividades deplorables de ambos, Chazal fue a parar temporalmente a la cárcel, raptando antes a la hija de ambos, llamada Aline de 10 años pues consideraba que su madre era de una "perniciosa influencia".

Frente a los jueces Aline acusa a su padre de incesto (abril de 1837) en una corte, los jueces estimaron que la acusación carecía de pruebas y pronunciaron un "no ha lugar" al tiempo que liderabán a Chazal.

Flora Tristan luchadora incansable, querida por muchos y odiada por otros, murió en Burdeos dedicada a la propaganda obrera. El 14 de noviembre de 1844.

BIBLIOTECA NACIONAL

CONFIDENCIAL

"CREO QUE MI ENAMORADO ES HOMOSEXUAL"

Llegó a mi consultorio con síntomas evidentes de estar sufriendo. Rosa María vivía en un estado de duda respecto a su enamorado de quien sospechaba que era homosexual. He aquí su historia.

He venido a visitarlo doctor Cáceres para consultarle un asunto que es crucial en mi vida. Jamás pensé en plantearlo a nadie, pero, lamentablemente, el asunto está complicándose de tal manera que no tengo otra alternativa.

Le ruego tener toda la confianza posible y hacerme conocer el motivo de su visita.

Tengo 35 años de edad. Desde hace aproximadamente cuatro años mantengo una relación que primero fue de tipo amistad y que desde hace dos años se ha transformado en un enamoramiento formal.

Hasta aquí no veo ningún problema, ¿verdad?

Seguramente, doctor, pero es que este enamoramiento es en realidad muy especial.

¿En qué sentido es especial?

Vea usted, doctor; yo he tenido anteriormente otros compromisos que creo deben ser calificados de completamente diferentes.

¿Cómo así?

En que mis anteriores enamorados culminaban nuestra relación realmente solicitando y logrando una relación íntima sexual.

¿Quiere decir que tenían relaciones coitales con usted?

Exactamente, claro que no todos, pero en realidad siempre solicitaban o insinuaban este tipo de relaciones.

¿Y con su enamorado actual?

Justamente ese es el problema; mi actual enamorado, a pesar de los años en que estamos juntos, jamás me ha insinuado una relación de este tipo.

¿Y usted duda de sus sentimientos o de su varonilidad?

Exactamente doctor. Yo me percataba de su desinterés en mantener relaciones coitales, pero siempre consi-

"Vivo atormentada por la duda y no sé que actitud tomar"

deré que era el respeto hacia mí lo que le impedía o le obligaba a comportarse así.

¿Evidentemente usted sospecha algo?

Como le repito, al comienzo noté algo extraño, pero al conocer sus sentimientos y al repetirme él constantemente sus creencias religiosas católicas, yo consideré que se trataba de una actitud completamente diferente a algún otro problema sexual.

Pero no hay duda que ésta es una buena hipótesis. ¿Qué es lo que la ha hecho dudar ahora?

Se trata de la opinión de mis amigas y en especial de una prima.

Explíquese, por favor.

Dos amigas me habían dicho con anterioridad que observaban que mi enamorado tenía una conducta extraña, con gestos afeminados y que cuando tomaba algunos tragos se notaban que estas actitudes se hacían mucho más exageradas.

Es bueno que usted sepa que no todas las personas afeminadas son homosexuales.

Comprendo doctor, pero la opinión de mi prima ha sido decisiva.

¿Qué opina su prima?

Mi prima me comenta que uno de sus amigos le había dicho que mi enamorado se ha insinuado durante una reunión familiar con él.

Sea un poco más explícita, por favor.

Mi prima me contó que asistió a esta reunión acompañada de su novio y con una amiga que era enamorada de la persona que le dio esta información. Después de algunos tragos parece que el enamorado de mi amiga fue al baño y se encontró con mi enamorado. Es ahí, en el baño, que según este muchacho, mi enamorado le habría tocado sus genitales y se habría insinuado para tener relaciones.

¿Es de credibilidad esta información?

No podría contestarle doctor, pero es que se agrega a las anteriores y esto me atormenta, he ahí el motivo de mi consulta.

NUESTRO ANALISIS

La situación de Rosa María es dramática. Sólo hay dos posibilidades: Sus dudas tienen razón de ser, es decir que el enamorado o casi novio es homosexual o no lo es y sólo son el resultado de celos, chismes o difamaciones.

En el segundo caso no habría que preocuparse; evi-

"Muchas personas me han hablado de su comportamiento con otros hombres"

dentemente Rosa María es heterosexual y sin ninguna duda, podrían concretar una relación amorosa efectiva y saludable. Pero si es que el enamorado es homosexual la situación es complicada por varias razones.

Primero siginificaría que se trata de un homosexual que tiene pretensiones de vivir su sexualidad clandestina y escondidamente. En dos años de enamoramiento ha podido señalar a Rosa María su opción homosexual y evitar inclusive que se enamore de él. Si es un homosexual no puede mantener relaciones coitales con una mujer; busca varones para su satisfacción orgásmica. En este caso, Rosa María sería el biombo, la cortina de humo o el instrumento con el cual el enamorado se socializa en una sociedad barata que no ve con buenos ojos a la conducta homosexual.

Hay algunas personas homosexuales que se valen de esta táctica o de este ardid para circular con facilidad en los ambientes sociales como heterosexuales, pero haciéndolo así, no sólo hacen perder tiempo a las mujeres elegidas, sino que además, construyen el engaño, la hipocrecía y la deslealtad.

Si él es homosexual, Rosa María debe lograr la declaración efectiva y la separación inmediata. Si ella sigue amándolo, tratará de concretar una entrevista con un especialista para que oriente a su enamorado y logre que él realice su vida tal cual la naturaleza la ha formado.

"Nunca me ha pedido tener relaciones coitales. Es la primera vez que me sucede algo así con un enamorado.

Pero hay otra posibilidad: que el enamorado de Rosa María sea bisexual. En este caso, sin ninguna duda, la opción de él es tanto con varones, es decir personas de su mismo sexo, como con mujeres, como lo es Rosa María. Si es que ella está de acuerdo con esta conducta es evidente que no sufrirá menoscabo en su amor, pero si ella tampoco es bisexual y no acepta esta opción lo mejor que puede hacer es declarar su sorpresa y naturalmente desenmascarar el mal teatro y dejar que él viva la mejor vida que le parezca y ella optar por la búsqueda de una pareja heterosexual para la cual parece estar preparada.

En relación a este caso es lamentable tener nuevamente que confirmar que la sociedad peruana todavía necesita represión para la homosexualidad y marginación y rechazo, lo cual implica clandestinidad o hipocrecía y mentiras por parte de los homosexuales.

ENLACES DESEADOS

ARQUITECTO SOLO

Arquitecto solo, liberal, sin prejuicios de ninguna clase, sin suerte en el amor, de buena presencia, gran estado físico, desea conocer a damas de 18 a 30 años, para pasar momentos agradables y/o mantener relaciones amigables. Escribir a la dirección indicada por el doctor Cáceres a L.E. 103...

GUILLERMO

Mi nombre es Guillermo, tengo 22 años. Supongo que soy homosexual, pero no estoy seguro. Fantaseo con personas de mi mismo sexo y también tengo sueños con orgasmos durante los mismos con jóvenes de mi misma o mayor edad. Durante el día mi atracción es para varones y mujeres. Necesito establecer contacto con personas con las que podría comenzar siendo amigos, de ambos sexos; evidentemente, esta relación luego puede transformarse en sentimental, de acuerdo con nuestra simpatía y con lo que descubramos uno y otro. Puedo asegurarle que no me siento feliz con este problema, por eso me animo a escribirle. Contestar al seudónimo de "Guillermo" al Instituto de Neurosicología, Comunicación y Sexología, Jr. Libertad 269, Miraflores. Indicar edad, nombre y referencias.

JORGE I

Ruego escribir al nombre de Jorge I. Tengo 20 años de edad, deseo conocer a chicos homosexuales que tengan buena presencia, cultos y que no presenten rasgos de afeminamiento. Mi interés es tener relaciones sentimentales y amistosas, y descubrirnos mutuamente con el objetivo de compenetrarnos y conocernos. Evidentemente, el objetivo final sería el de convertirnos en pareja sincera, leal y completa. Me gusta la conversación, espectáculos culturales y las diversiones sanas. Abstenerse personas con afición a las drogas o con tendencia a promiscuidad. Señalar características físicas y, si es posible, actividades laborales. Según mis amistades, soy una persona de buena presencia, instruido y con bueno sentimientos.

TONI

Mi nombre es Toni, tengo 22 años y deseo relacionarme con damas de cualquier tipo, que aún no hayan encontrado el verdadero amor que buscaban, pero, sobre todo, el verdadero placer. Si necesitas de alguien que de verdad te brinde ese placer sexual que tanto anhelas, sólo debes escribirme. No me interesa la edad, la talla, la raza ni la condición física ni social; tampoco la situación económica. Si deseas un enlace, escríbeme diciéndome tus datos telefónicos y tu dirección.

LUIS DEL CALLAO

Después de una separación conyugal tomé la decisión de no enamorarme. Desde hace aproximadamente un año no he vuelto a tener lo que se llama una estabilidad sexual, que la mantenía activa hasta mi seperación.

Mis dificultades se han complicado, también, por otras razones, como por ejemplo, los temores a las enfermedades, los riesgos a embarazos no deseados, incluyendo el gran temor al Sida. Ahora he tomado la decisión de buscar a la persona que pueda amarme, por lo que deseo conocer una mujer con la que pueda recobrar el equilibrio y la estabilidad interpersonal. Tengo 35 años de edad, mido 1.70 de estatura, soy trigueño, delgado. Necesito una relación que no tenga, por el momento, ningún tipo de compromiso matrimonial.

Rogaría escribir al Instituto del doctor Cáceres, dejando datos referenciales para el contacto personal en el futuro.

ZAFIRO

Soy un joven provinciano de 19 años y mi condición actual es la de tener una realidad homosexual. Deseo conocer a personas de mi propio sexo, varones, que quieran mi amistad. Si ellos desean, también compartir sentimientos y vida sexual. Quisiera plantear la exigencia de algunos requisitos: sinceridad, amistad y discreción absoluta. Les ruego escribir contestando a la dirección que se da en esta revista (Instituto de Neurosicología, Comunicación y Sexología, jirón Libertad 269, Miraflores). Hacerlo al seudónimo de Zafiro. Yo vivó fuera de Lima, pero si mi pareja es limeña, yo podría viajar a esa ciudad; creo que todo es cuestión de ponerse de acuerdo. Resido en Chincha.

JORGE V

Mi nombre es Jorge, soy un estudiante universitario de Derecho. Mi deseo es tener amigas primero, el tiempo podrá señalar y decidir si esta amiga se convierte en enamorada, en otras palabras, convertirse en mi novia y esposa. Creo ser una persona sana, y bien intencionada y, sobre todo, sincera.

Desde compartir alegrías, penas y aventuras. También peripecias, esperanzas y sentimientos de sinceridad. Agradecería mucho que las damas que escriban sean de los distritos de La Molina, Jesús María, Pueblo Libre, Miraflores o Barranco.

Ojalá que puedan enviar una fotografía de cuerpo entero y, si es posible, a colores. También algunos datos, como por ejemplo, información sobre gustos, pasatiempos, deportes. Naturalmente, estaría muy contento si me escribieran estudiantes universitarias. Agradezco al doctor Cáceres por la ayuda que me brinda en este deseo.

CONSULTORIO SEXOLOGICO DE ARTIDORO

◆ EMPRESA EDITORA DEL ROSARIO S.A.
Av. Salaverry 722, Jesús María, Lima
Teléfono 23-8228

◆ PRESIDENTE DEL DIRECTORIO
LORENZO VILLANUEVA REGALADO

◆ DIRECTOR
ARTIDORO CACERES VELASQUEZ

◆ EDITORA
LITA VELASCO ASENJO

◆ COORDINADOR
NICOLAS PEREZ V.

◆ COLABORADORES
ARTIDORO CACERES LE BRETON
DR. ERNESTO CHUECA SANTA MARIA
KARINA MEDINA VARGAS